

BIULETYN

WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ I RAD OKRĘGOWYCH ZRZESZEŃ SPORTOWYCH W SZCZECINIE



Nr 2. (Rok II). **Szczecin, dnia 28 stycznia 1956 r.** **poz. 10 — 20.**

Poz. 10.

KOMUNIKAT nr 1/56

Referat Szkolenia Kadr W.K.K.F.

Plan kursów szkoleniowych i doszkoleniowych organizowanych przez sekcje sportowe WKKF w I i II kwartale

Szkolenie sędziów

L.p.	Dyscyplina	Rodzaj kursu	Termin kursu	Charakter kursu	Uwagi
	I kwartał				
1.	Atletyka	szkol. sędz. kl. III	marzec	dochodząc.	
2.	„	doszkolenie	25 luty	kurso.-konf.	
3.	Gimnastyka	szkol. sędz. kl. III	luty	dochodząc.	
4.	Gimnastyka	doszkolenie sędz.	4—5 marzec	„	
5.	Hokeja na trawie	„ „	luty	„	
6.	L.A.	doszkolenie „	4 marzec	kurso.-konf.	
7.	Narciarstwo	szkol. sędz. kl. III		dochodząc.	
8.	Piłka nożna	„ „	„	„	
9.	„ „	doszkolenie	4 marzec	kurso.-konf.	
10.	Piłka ręczna	„	20 marzec	„	
11.	Piłka koszykowa	doszkolenie	20 marzec	„	
12.	Pływanie	doszkolenie	19 luty	kurso.-konf.	
13.	Szachy	szkol. sędz. kl. III	luty	dochodząc.	
	II kwartał				
1.	Boks	doszkolenie sędz.	14 kwiecień	dochodząc.	
2.	Kajakarstwo	szkol. sędz. kl. III	kwiecień	kurso.-konf.	
3.	Kolarstwo	doszkolenie sędz.	10 kwiecień	„	
4.	Strzelectwo	„ „	kwiecień	dochodząc.	
5.	Tenis ziemny	szkol. sędz. kl. III	maj	dochodząc.	
6.	Żeglarstwo	szkol. sędz. kl. III	maj	„	

Doszkolenie kadry trenersko instruktorskiej

L.p.	Dyscyplina	Rodzaj kursu	Termin kursu	Charakter kursu	Uwagi
	I kwartał				
1.	Gimnastyka	doszkol. kadry tren. instr.	17 styczeń	kurso.-konf.	
2.	Lekkoatletyka	„ „ „ „	4 marzec	„	
3.	Piłka nożna	„ „ „ „	3—4 marzec	skoszarow.	
4.	Koszykówka	„ „ „ „	27 marzec	kurso.-konf.	
5.	Pływanie	„ „ „ „	11 marzec	„	
6.	Strzelectwo	„ „ „ „	10 marzec	„	
7.	Ref. WK		marzec	skoszarow.	
	II kwartał				
1.	Piłka siatkowa	doszkol. kadry tren. instr.	23 kwiecień	kurso.-konf.	
2.	Pływanie	„ „ „ „	21 maj	„	

Insp. Szkolenia Kadr
(Irena Słowik)

Przewodniczący W.K.K.F.
(E. Szczęsny)

Poz. 11.

KOMUNIKAT nr 2/56

Referatu Szkolenia Kadr

I. Plan kursów trenerskich na rok 1956 organizowanych przez GKKF.

L.p.	Dyscyplina	ilość uczest.	Czas trwania i miejsce zorganiz. kursu
1.	Kurs trenerów hokeja na lodzie	25	1. X. — 15. XI. — Warszawa
2.	Kurs trenerów boksu	30	16. IV. — 16. VI. — Poznań
3.	Kurs trenerów łucznictwa	20	4. IV. — 2. VI. — Warszawa

II. Warunki przyjęcia na kurs.

1. Stopień instruktorski (książeczka instruktorska) z dyscypliny, w której kandydat pragnie uzyskać tytuł trenera.
2. Co najmniej 2-letni staż pracy instruktorskiej.
3. Posiadanie co najmniej II klasy zawodniczej w danej dyscyplinie sportowej lub wykazanie się posiadaniem odpowiednich wyników życiowych.

III. Dobór i zgłoszenia kandydatów.

a) Kandydaci ubiegający się o przyjęcie na kurs składają do Rad (Zarządów) Okręgowych Zrzeszeń Sportowych dokumenty w terminie trzymiesięcznym, przed rozpoczęciem kursu.

b) Dokumenty te winny zawierać:
   1. Podanie o przyjęcie na kurs trenerski.
   2. Ankietę personalną (ośmiostronicową) wydaną w Radzie (Zarządzie) Okręgowym Zrzeszenia Sportowego.
   3. Życiorys.
   4. Ankietę zawodową w/g podanego wzoru.
   5. Książeczkę instruktorską.

c) Rady (Zarządy) Okręgowe Z.S. dołączą do podań szczegółowe opinie własne, dotyczące pracy, opinię WKKF, oraz wniosek o zatwierdzenie względnie odrzucenie podania.

d) Dokumenty wszystkich osób ubiegających się o przyjęcie na kurs trenerski skompletowane w myśl poz. b i c, należy nadesłać najpóźniej 6 tygodni przed rozpoczęciem kursu do Rady (Zarządu) Głównego Zrzeszenia Sportowego.

e) Rady (Zarządy) Główne po zatwierdzeniu kandydatury pokrywają koszty podróży, utraconych zarobków i prześlą podania wszystkich osób zakwalifikowanych na kurs do fachowo odpowiedniego Wydziału GKKF.

IV. Wszelkie podania skierowane wprost do Rad (Zarządów) Głównych Zrzeszeń Sportowych, lub do Centralnego Zalenia Kadr z pominięciem ustalonego trybu postępowania, nie posiadające kompletu dokumentów wymienionych w punkcie III, nie będą rozpatrywane.

Wzór ankiety zawodowej:

ANKIETA

1. Nazwisko i imię . . . .
2. Wiek . . . .
3. Przynależność do Zrzeszenia . . . .
4. Ukończony kurs w.f. i sportu . . . . . .

Termin kursu	Nazwa kursu	Miejsce odbycia się kursu	Uzyskany tytuł i Nr książeczki instruktorskiej

5. Odbyte obozy sportowe, kondycyjne

Termin obozu	Nazwa obozu	Miejsce odbycia się obozu

6. Jak długo uprawia dyscyplinę, w której ma zamiar uzyskać tytuł trenera . . . .
7. Wyniki dotychczasowej pracy instruktorskiej lub trenerskiej (podać nazwisko wychowanych zawodników lub drużyn) . . . .
8. Czy był w reprezentacji Polski lub swego Zrzeszenia (podać kiedy) . . . .
9. Wymienić ważniejsze zawody w których brał udział . . . .
10. Czy dyscyplinę, w której pragnie zostać trenerem traktuje jeszcze zawodniczo . . . .
11. Jakie sporty uprawia dodatkowo . . . .
12. Czy posiada II klasę zawodniczą (podać dyscyplinę i nr legitymacji) . . . .
13. Przebieg pracy w dziedzinie w.f. i sportu

Czasokres od—do	Nazwa zakładu pracy, szkoły, podać również obecne miejsce pracy w kf	Miejscowość	Zrzeszenie Sportowe Koło LZS SKS	Funkcja

. . . . . . dnia . . . .

(czytelny podpis i aktualny adres)

Inspektor Dyscyplin Sportowych
(Irena Słowik)

Przewodniczący W.K.K.F.
(E. Szczęsny)

Poz. 12.

KOMUNIKAT nr 2/56

Sekcji Tenisa Stołowego WKKF

I Komisja Klasyfikacji

Komisja Klasyfikacji Sekcji Tenisa Stołowego WKKF podaje wykaz zawodników posiadających ważne klasy sportowe na rok 1956:

Klasa I

1. Bocian Wanda — Pogoń Szczecin
2. Frej Józef — Odra Szczecin
3. Grzesiak Mieczysław — Sparta Gryfice
4. Krzesiński Jacek — AZS Szczecin
5. Lewandowski Bogdan — Unia Szczecin
6. Płudowski Bogdan — Stal Stocznia
7. Radwan Zofia — Pogoń Szczecin
8. Rózga Jerzy — Odra Szczecin
9. Sroka Michał — Zryw Szczecin
10. Szumski Bogusław — Odra Szczecin
11. Wykusz Wiktor — Stal Stocznia

Klasa II

1. Adamczak Kazimierz — Czarni Szczecin
2. Andziak Zbigniew — Kolejarz Hatrwig
3. Afanasjew Zbigniew — Czarni Szczecin
4. Barańcewicz Ryszard — Czarni Szczecin
5. Ciołek Stefan — LZS Resko
6. Diksa Jan — Start Szczecin

7. Dolot Fryderyk — Stal Stocznia
8. Dylewski Tadeusz — Sparta Szczecin Zakł. Piw.
9. Fartuszny Roman — Stal Stocznia
10. Gladki Jerzy — Sparta Szcz. Zakł. Graf.
11. Doldberg Ajzyk — Budowlani Miastoprojekt
12. Goryński Marian — Stal Stocznia
13. Gostomczyk Adam — Odra Szczecin
14. Jaworski Włodzimierz — Sparta Gryfice
15. Kalinowski Henryk — Kolejarz C.Z.R.M.
16. Kolbus Maria — Unia Szczecin
17. Kołakowski Mirosław — AZS Szczecin
18. Kowalski Bogdan — Kolejarz Stargard
19. Krawczyk Stanisław — Budowlani Elektromontaż
20. Krzemiński Witold — Gwardia Szczecin
21. Lato Ryszard — C.W.K.S.
22. Majchrowski Waldemar — Odra Szczecin
23. Matz Elwira — Pogoń Szczecin
24. Mendel Edward — Sparta Szcz. Zakł. Graf.
25. Nersesowicz Grzegorz — Osadnik Myślibórz
26. Pacek Jerzy — Unia Szczecin
27. Pade Alojzy — Unia Szczecin
28. Parafianowicz Henryk — Sparta Szcz. Zakł. Piw.
29. Puchała Reinhold — Budowlani Elektromontaż
30. Różyło Adam — Zryw Szczecin
31. Rupek Jerzy — Kolejarz Hartwig
32. Seniow Józef — Kolejarz Stargard
33. Sochal Roman — Budowlani Elektromontaż
34. Sroka Józef — Budowlani Miastoprojekt
35. Stachowiak Eugeniusz — Unia Szczecin
36. Stępniak Zdzisław — Kolejarz Hartwig
37. Tatarczyk Jan — Kolejarz C.Z.R.M.
38. Timochowicz Adolf — Kolejarz Stargard
39. Topczewski Bolesław — Kolejarz Hartwig
40. Tryburska Wanda — AZS Szczecin
41. Uruski Janusz — Kolejarz Hartwig
42. Zagubień Wiesław — SKS Łobez
43. Łaukendrey Andrzej — Zryw Szczecin

II Kolegium Sędziów

Kolegium Sędziów Sekcji Tenisa Stołowego podaje do wiadomości wykaz sędziów tenisa stołowego z rozbiciem na poszczególne klasy. Sędziowie klasy III spoza miasta Szczecina zostaną podani w następnym komunikacie:

Klasa Państwowa

1. Andziak Zbigniew
2. Goryński Marian

Klasa I

1. Dylewski Tadeusz
2. Glezner Jerzy — Stargard
3. Grześkowiak Henryk — Choszczno
4. Kowalska Jolanta
5. Kowalski Marian
6. Kulus Henryk
7. Krzesiński Jacek
8. Majchrowski Waldemar
9. Stępniak Zdzisław

Klasa II

1. Gocek Jerzy
2. Kędzierski Jan
3. Matz Elwira
4. Palczyński Bogusław
5. Połturzycki Zenon
6. Rózga Jerzy
7. Szumski Bogusław
8. Tatarczyk Jan
9. Timochowicz Adolf

Klasa III

1. Bocian Wanda
2. Dychtowicz Bogumił
3. Frej Józef
4. Gajewski Marian
5. Helak Wojciech
6. Hyla Edmund
7. Mazur Tadeusz
8. Parafianowicz Henryk
9. Radwan Zofia
10. Rak Barbara
11. Rotman Henryk
12. Sakowski Zygmunt
13. Wierciniak Klemens
14. Wróblewski Henryk

c.d.n.

Inspektor Dyscyplin Sportowych
(Palczyński Bogusław)

Przewodniczący Sekcji Tenisa Stołowego
(Goryński Marian)

Poz. 13.

KOMUNIKAT nr 1/56

Sekcji Szachów i Warcabów W.K.K.F.

Weryfikacja mistrzostw drużynowych klasy „A" i „B"

I. Końcowa tabela klasy „A"

l.p.	nazwa drużyny	ilość pkt. dużych	ilość pkt. małych
1.	Kolejarz Pionier Szczecin	13	50,5
2.	Start I „	12	52,5
3.	LZS Nowogard	9	42
4.	Kolejarz „Ruch" Szczecin	7	41,5
5.	AZS „	7	30
6.	Sparta Stargard Szczeciński	5	26,5
7.	Start II Szczecin	3	34
8.	Budowlani „Elektroprojekt"	0	0

Klasę „A" opuszczają drużyny: 1. Start II Szczecin i 2. Budowlani „Elektroprojekt" Szczecin.

II. Końcowa tabela klasy „B"

l.p.	nazwa drużyny	ilość pkt. dużych	ilość pkt. małych
1.	LZS Lipiany	13	51
2.	Kolejarz Basen Górniczy Szcz	11	45
3.	Kolejarz DOKP „	11	45,5
4.	Start Izba Rzemieśln. „	9	43,5
5.	Kolejarz Goleniów	6	4ć,5
6.	Niemiecki Dom. Kult. Szczecin	4	32
7.	Stal Huta „	2	18,5
8.	Sparta „	0	0

Do klasy „A" wchodzą drużyny: 1. LZS Lipiany i 2. Kolejarz Basen Górniczy Szczecin.

Klasę „B" opuszczają drużyny: 1. Stal Huta Szczecin i 2. Sparta Szczecin.

III. Aktualny skład klasy „A" na rok 1956

1. Kolejarz „Pionier" Szczecin
2. Start I Szczecin
3. LZS Nowogard
4. Kolejarz „Ruch" Szczecin
5. AZS Szczecin
6. Sparta Stargard Szczeciński
7. LZS Lipiany
8. Kolejarz „Basen Górniczy" Szczecin

St. Inspektor Dyscyplin Sport.
H. Wajsblat

Przewodniczący Sekcji
W. Nowowiejski

Poz. 14.

KOMUNIKAT nr 2/56

Sekcji Lekkoatletyki WKKF

UCHWAŁA

członków Prezydium Sekcji Lekkoatletycznej Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej w Szczecinie, powzięta w dniu 24. XII. 1955 r.

W związku ze złożeniem odwołania ob. Lisowskiego Leona i oświadczenia Przewodniczącego Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej tow. Szczęsnego w sprawie ukaranych działaczy sportowych i zawodnika uchwałą z dnia 19 października 1955 r. Prezydium Sekcji Lekkoatletyki WKKF wzięło pod uwagę nowe okoliczności i postanowiło:

1. Zawiesić wykonanie kary przewidzianej uchwałą z dnia 19 października 1955 r. na okres 2 lat, mając na względzie rozwój lekkiej atletyki w powiecie Dębno.
2. Prezydium uważa, że wymienieni działacze ob. ob. Lisowski Leon i Witkowski Henryk swoją pracą i postawą przyczynią się do wyszkolenia i wychowania całego szeregu młodzieży w swoim terenie, jako ludzie aktywni i najbardziej zaawansowani w pracy lekkoatletycznej.
3. Uchwałę przesłać do Prezydium WKKF-u i powiadomić zainteresowanych.

Podpisali: Władysław Sykuła
Borkowski Stefan
Wojtecki Józef

Inspektor Dysc. Sport.
Klóska Joachim

Przewodniczący Sekcji
Kasperowicz Edmund

Poz. 15.

KOMUNIKAT nr 3/56

Sekcji Lekkoatletyki WKKF

REGULAMIN

Wojewódzkich Zimowych Mistrzostw Lekkoatletycznych Seniorów w Hali w dniach 11—12 lutego 1956 r.

1. Cel zawodów

Wyłonić kadrę wojewódzką w hali pod hasłem „Zdobywamy nowe rekordy w hali".

2. Miejsce i termin zawodów

Wojewódzkie Zimowe Mistrzostwa Lekkoatletyczne odbędą się w dniach 11—12 lutego 1956 r. w hali krytej w Szczecinie ul. Narutowicza róg Kusocińskiego 3.

3. Program zawodów

Program zawodów Wojewódzkich Mistrzostw Zimowych obejmuje następujące konkurencje:

a) **kobiety:** 50 m, 50 m ppł., 400 (biegi)
skoki w dal, wzwyż
rzuty, kula, dysk (na powietrzu).

b) **mężczyźni:** biegi 50 m, 50 m ppł., sztafeta wahadłowa, 800 m
skoki w dal, wzwyż, trójskok z miejsca i z rozbiegu, tyczka
rzuty, kula, dysk i młot (na powietrzu)

4. Uczestnictwo

W mistrzostwach biorą udział zawodnicy (czki) sklasyfikowani w klasach III, II, I i mistrzowskiej, oraz mistrzowie i wicemistrzowie Rad Okręgowych zrzeszeń. Zawodnicy muszą posiadać ważną na rok 1956 legitymację klasyfikacyjną wraz z aktualną adnotacją lekarza Wojewódzkiej Poradni Sportowo-Lekarskiej, stwierdzającą dobry stan zdrowia zawodniczki (ka), a nadto musza być zgłoszeni i potwierdzeni przez Sekcję LA WKKF Szczecin. Jeden zawodnik (czka) ma prawo startować w 2-ch konkurencjach.

5. Kierownictwo zawodów

Sędzią Głównym zawodów będzie Ob. Momont Wacław. Organizację Wojewódzkich Mistrzostw Zimowych w Hali Sekcja LA WKKF Szczecin, zleca Sekcji LA Rady Okręgowej ZS „Zryw".

6. Zgłoszenia do zawodów

Zgłoszenia do zawodów przesyłają Rady Okręgowe zrzeszeń sportowych w terminie do dnia 9 lutego 1956 r. bezpośrednio do Sekcji LA WKKF Szczecin. Ustala się następującą formę zgłoszeń:

1. L.p., 2. Nazwisko i imię, 3. Data urodzenia, 4. Konkurencja, 5. Klasa sportowa, 6. Nr. karty zgłoszeń — na liście zbiorowej, oraz dostarczyć książeczkę klasyfikacyjną, kartę zgłoszeń zawodnika w Sekcji LA WKKF, książeczkę zdrowia sportowca Wojewódzkiej Poradni Sportowo-Lekarskiej. Zgłoszenia nadesłane po wyznaczonym terminie nie będą uwzględniane.

7. Sposób przeprowadzenia mistrzostw i ocena wyników

Wszystkie konkurencje odbywają się w hali krytej. Rzut dyskiem kobiet i mężczyzn oraz młot odbędzie się warunkowo, w razie sprzyjających warunków atmosferycznych, na placu przy hali sportowej. Biegi średnie dla kobiet i mężczyzn zostaną rozegrane w seriach na czas. W mistrzostwach zimowych przeprowadza się punktacje zrzeszeniami w/g ilości zawodników startujących w danej konkurencji. Suma punktów uzyskanych w konkurencji kobiet i mężczyzn stanowi o miejscach punktacji zrzeszeń.

8. Nagrody

Za zwycięstwo w poszczególnych konkurencjach przyznaje się zawodnikowi (czce) tytuł mistrza województwa w hali na 1956 r. Za trzy pierwsze miejsca w każdej konkurencji przyznaje się dyplomy. Za punktacje między zrzeszeniami przyznaje się dyplomy od pierwszego do szóstego miejsca.

9. Sprawozdawczość

Po zawodach poszczególne uczestniczące zrzeszenia otrzymają werfikację zawodów w formie komunikatu ogłoszoną w Biuletynie WKKF.

10. Sprawy finansowe

Wojewódzki Komitet Kultury Fizycznej pokrywa koszta organizacyjne mistrzostw.
Zrzeszenia pokrywają koszty przejazdu, wyżywienia i zakwaterowania zawodników.

11. Program Wojewódzkich Zimowych Mistrzostw LA w hali

Sobota dnia 11. II. 56 r. godz. 16-ta
otwarcie mistrzostw
Bieg 50 m (mężczyzn) — przedbiegi

Bieg 50 m (kobiet) — przedbiegi
Trójskok z rozbiegu
Bieg 50 m (mężczyzn) — półfinał
Bieg 50 m (kobiet) — półfinał
Bieg 800 m (mężczyzn)
Bieg 400 m (kobiet)
Bieg przez płotki 50 m (mężczyzn) — eliminacje
Bieg przez płotki 50 m (kobiet) — eliminacje
Pchnięcie kulą (mężczyzn) — finał
Skok w dal (kobiet) — finał
Trójskok z miejsca — finał

Niedziela 12. II. 56 r. godz. 10-ta

Bieg 50 m przez płotki (mężczyzn) — finał
Bieg 50 m przez płotki (kobiet) — finał
Bieg 50 m (mężczyzn) — finał
Bieg 50 m (kobiet) — finał
Skok o tyczce
Pchnięcie kulą (kobiet) — finał
Dysk (mężczyzn) — finał
Dysk (kobiet) — finał
Młot — finał
Skok w dal (mężczyzn) — finał
Skok wzwyż (kobiet) — finał
Skok wzwyż (mężczyzn) — finał
Sztafeta wahadłowa mężczyzn
Sztafeta wahadłowa kobiet

Przewodn. Kom. Techn. Sport.
(St. Borkowski)

Przewodniczący Sekcji LA
(E. Kasperowicz)

Inspektor Dyscyplin Sportowych
(Joachim Klóska)

Poz. 16.

KOMUNIKAT nr 4/56

Sekcji Lekkoatletyki WKKF w sprawie ustalenia jednolitej numeracji startowej zrzeszeń

Sekcja Lekkoatletyczna Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej podaje do wiadomości, że z dniem 1. IV. 56 r. na wszystkich imprezach lekkoatletycznych organizowanych przez M/WKKF Szczecin, zawodnicy winni posiadać numery startowe. Zawodnik bez numeru startowego przydzielonego danemu zrzeszeniu nie będzie dopuszczony do startu.

Sekcja lekkoatletyki WKKF ustala następującą numerację dla zrzeszeń:

AZS — od 1—99
Budowlani 100—199
Kolejarz 200—299
LZS 300—399
Sparta 400—499
Start 500—599
Włókniarz 600—699
Wydz. Oświaty 700—799
Zryw 800—899

Numery winny być wykonane z płótna białego o rozmiarach 25 cm x 20 cm (podwójne)

| 199 | | 199 |

Zrzeszenia winny zapoatrzyć się w numery we własnym zakresie.

Sędziego głównego zawodów czyni się odpowiedzialnym za przestrzeganie niniejszego zarządzenia.

Insp. Dysc. Sportowych
(Klóska Joachim)

Przewodniczący Sekcji
(Kasperowicz E.)

Poz. 17.

KOMUNIKAT nr 5/56

Sekcji Lekkoatletyki WKKF w sprawie nadsyłania weryfikacji wszystkich zawodów lekkoatletycznych województwa do sekcji L.A. WKKF

W związku z obowiązkiem prowadzenia ewidencji wyników sportowych i rekordów w kołach sportowych, w sekcjach sportowych i zrzeszeniach Sekcja Lekkoatletyki WKKF przypomina o obowiązku nadsyłania sprawozdań weryfikacji zawodów w/g wzoru podanego w Biuletynie Sportowym WKKF Szczecin Nr 6 z dnia 14. IV. 55 r. poz. 57 komunikat Sekcji L.A. WKKF Nr 9/55.

Za dopilnowanie wykonania niniejszego zarządzenia czyni się odpowiedzialnymi: na szczeblu powiatu przewodniczącego sekcji LA M/PKKF — w zrzeszeniach przewodniczącego sekcji LA — R.O. Zrzeszeń.

Przewodniczący Sekcji L.A.
(Kasperowicz E.)

Insp. Dysc. Sportowych
(Klóska Joachim)

Poz. 18.

KOMUNIKAT nr 1/56

Sekcji Piłki Nożnej WKKF

Sprawy Komisji Techniczno-Sportowej

Komisja Techniczno-Sportowa SPN WKKF podaje niżej zarządzenie SPN GKKF dotyczące wypełniania nowych kart zgłoszeń zawodników (pięcioodcinkowych).

1. Do Komisji Sportowej SPN GKKF doszły wiadomości o wypadkach odmawiania podpisania nowych kart zgłoszeń dla swych macierzystych kół przez niektórych zawodników. W związku z powyższym Komisja Sportowa SPN GKKF wyjaśnia, że zawodnicy zgłoszeni i potwierdzeni dla danych kół, winni zgłoszenia podpisać. W przypadku odmowy, koło winno wypełnioną kartę zgłoszenia (bez podpisu zawodnika) po odnotowaniu tego faktu na odwrocie części I karty, przesłać do SPN WKKF. Sekcja Piłki Nożnej WKKF, również na odwrocie I-szej części karty odnotuje, po sprawdzeniu w swej kartotece, przynależność zrzeszeniową zawodnika i odeśle do SPN GKKF. Zawodnikom zgłoszonym do jednego koła, nie wolno bez otrzymania zwolnienia, podpisywać kart do innego koła. O ile to zostanie stwierdzone w kartotece SPN GKKF, zawodnicy tacy będą uważani za podwójnie zgłoszonych.
2. Komisja Sportowa SPN GKKF stwierdza, że niektóre koła opieszale podchodzą do akcji podpisywania kart zgłoszeń i nie przesyłają ich do potwierdzenia przez SPN GKKF.
Komisja Sportowa SPN GKKF ostrzega, że zawodnicy, którzy do 1 marca 1956 r. nie będą potwierdzeni i koła nie będą mogły okazać sędziemu IV części zgłoszenia z fotografią, będą uznani za nie uprawnionych do gry, co pociągnie za sobą konsekwencje regulaminowe.

Insepktor Dyscyplin Sport.
Zbigniew Picz

Przewodniczący Kom. Techn.-Sport.
Stanisław Południewski

Poz. 19.

KOMUNIKAT nr 3/56

Sekcji Piłki Ręcznej WKKF

w sprawie zmiany interpretacji przepisów

Na wniosek Plenum Kolegium Sędziów Sekcji Piłki Ręcznej GKKF Prezydium Sekcji zatwierdza uchwały o interpretacji i zmianie przepisów gry w piłce ręcznej 7 osobowej, które obowiązują od 1. I. 1956 r. we wszystkich rozgrywkach na terenie kraju.

Anuluje się wszystkie wydane dotąd zmiany przepisów gry i ich interpretacji. Podstawą pozostają „Przepisy gry w piłkę ręczną" 7 osobową wydaną przez sport i turystykę w 1954 r.

1) Przepis III § 1 zostaje anulowany i otrzymuje następujące brzmienie: Każda drużyna składa się z 11 zawodników (9 graczy w polu i 2-ch bramkarzy) z których najwięcej 7 (6 graczy w polu i 1 bramkarz) może równocześnie znajdować się na boisku (rzut wolny).

2) Przepis III § 4 zostaje anulowany i otrzymuje następujące brzmienie: W czasie gry dozwolone są wymiany graczy w polu dowolna ilość razy w taki sposób, aby ilość ich na boisku nie przekraczała 6-ciu zawodników.

Wzajemna wymiana obu bramkarzy może nastąpić dowolną ilość razy. Żaden bramkarz nie może zastąpić gracza w polu. Gracz w polu może zastąpić bramkarza pod warunkiem, że liczba graczy w polu zostanie zmniejszona o jednego zawodnika.

Wymiana graczy musi odbywać się w pobliżu miejsca przeznaczonego dla zawodników rezerwowych i po obronie własnej połowy boiska (rzut wolny). Wymiana zawodników może nastąpić w każdym momencie gry, jeżeli zawodnik zmieniony opuścił już boisko.

Drużyna może być uzupełniona tylko tymi zawodnikami, którzy zostali wpisani do protokółu zawodników przed rozpoczęciem gry.

3) Przepis IV § 8 dodaje się następujący komentarz: „Bezpośrednio po nieprzewidzianej przerwie w grze sędzia obowiązany jest zawiadomić kapitanów drużyny o jaki okres czasu zostanie przedłużona gra".

4) Przepis V § 10 dodaje się następujący komentarz: „Nie jest błędem gdy zawodnik rzuci się na piłkę toczącą się, lub leżącą, jeżeli rzucanie się nie może spowodować zetknięcia się graczy. Nie jest błędem jeżeli zawodnik rzuci się na piłkę znajdującą się w powietrzu o ile nie rzuci się przed przeciwnika".

5) Przepis V § 11. Ostatnie zdanie komentarza anuluje się i otrzymuje następujące brzmienie: „Po takich przekroczeniach grę wznawia się rzutem wolnym".

6) Przepis VI § 1 do komentarza dodaje się: „Z dowolnej strony" — t.zn. także z tyłu o ile nie następuje dotknięcie przeciwnika.

7) Przepis VI § 4 dodaje się następujący komentarz: „Pozostawia się swobodnej ocenie sędziego czy istniała dogodna sytuacja do zdobycia bramki czy też nie, a więc czy ma podyktować rzut karny czy rzut wolny".

8) Przepis VI § 6 — dodaje się następujący komentarz: „Za rozmyślne uderzenie piłką uważa się każde uderzenie piłką chyba, że przeciwnik wyraźnie naskoczył na piłkę. W pierwszym przypadku sędzia winien usunąć rzucającego zawodnika na 2 lub 5 min. (w rażących przypadkach do końca spotkania). W razie powtórzenia się tego przewinienia do końca zawodów".

9) Przepis VII § 6 — do komentarza dodaje się uwagi: (patrz komentarz do przepisów XIII § 7).

10) Przepis VIII § 3 — dodaje się następujący komentarz: „Bramkarz może brać udział w grze w polu tylko wówczas gdy w polu bramkowym nie ma żadnego zawodnika".

11) Przepis IX § 1 — dodaje się komentarz: „Bramka zdobyta po gwizdku sędziego przerywającego grę z jakiegokolwiek powodu, nie może być uznana".

12) Przepis XI § 7 — dodaje się komentarz: „Sędzia powinien poprawić ustawienie zawodników przed daniem sygnału na wykonanie rzutu".

13) Przepis XII § 6 — dodaje się komentarz: „Jeżeli bramkarz zdobył piłkę z gry, to przy wyrzucie od bramki przeciwników nie obowiązuje przepis XII § 6".

14) Przepis XIII § 1 — dodaje się: pkt. m (za błędne wykonanie zmiany graczy w polu przepis III § 1 i 4), pkt. n (za zamiar lub rozmyślne rzucenie piłką w sędziego) przepis V § 11), pkt. r (za niesportowe zachowanie się w stosunku do sędziego, przeciwnika, zawodnika własnej drużyny lub publiczności. Przepis XVII § 5 i 6).

Przepis XIII § 8 dodaje się następujący komentarz: „Jeżeli przewinienie popełnione przez drużynę broniącą między własnym polem bramkowym, a linią rzutów wolnych — rzut wolny należy wykonać spoza linii rzutów wolnych na przedłużenie osi przeprowadzonej do środka bramki do miejsca przewinienia"

Przepis XIII § 12 dodaje się następujący komentarz: „Jeżeli sędzia dał sygnał na wykonanie rzutu wolnego mimo nieprawidłowego ustawienia się drużyny broniącej nie może zarządzić powtórzenia wykonania rzutu chyba wówczas, że w czasie między sygnałem a wykonaniem rzutu (3 sekundy) ustawienie to uległo zmianie pogarszającej sytuację drużyny atakującej. Jeżeli błędne ustawienie się drużyny broniącej przy rzutach wolnych ma charakter powtarzający się, sędzia winien po upomnieniu usunąć właściwych zawodników z boiska na 2—5 minut lub do końca zawodów.

Przepis XIII § 13 dodaje się komentarz: „Jeżeli sędzia nie odgwiżdże rzutu wolnego j.w. nie może go odgwizdać w terminie późniejszym".

Przepis XIV § 11 — dodaje się (komentarz) uwagę w nawiasie (patrz komentarz do przepisu XIII § 13).

Przepis XV § 1 dodaje się „po słowach w polu bramkowym" słowa lub poza boiskiem" dalej w/g tekstu.

Przepis XVII § 5 do komentarza dodaje się „w przypadku gdy jedna drużyna gra na czas sędzia nie może przerywać gry, chyba że przybiera ona charakter niesportowy (rzut wolny).

Przepis XVII § 6 — do zdania pierwszego dodaje się uwagę w nawiasie (rzut wolny).

Przepis XVII § 7 — dodaje się komentarz: „Jeden zawodnik nie może być usunięty z boiska kilkakrotnie po 2 lub 5 min. Jeżeli został już raz usunięty na 2 min. to po następnym przewinieniu winien być usunięty na 5 min. a za 3-cim razem do końca zawodów (z zastrzeżeniem przepisów 7 § 6)".

Przepis XVII § 9 do komentarza dodaje się: „Sędzia główny może zlecić mierzenie (karnych minut, sędziom bramkowym, którzy wówczas dają znak upoważniający do wejścia

na boisko zawodnikom czasowo wykluczonym z gry, ale zawsze zgłosić się u sędziego głównego zanim weźmie udział w grze (rzut wolny)".

Przepis IV § 6 przepis wraz z komentarzem zostaje anulowany i otrzymuje następujące brzmienie: Czas trwania gry wynosi: dla drużyn męskich 2x30 min. z 10 minutową przerwą, w turniejach 2x20 z 10 minutową przerwą. Dla drużyn juniorów 2x20 z 10 minutową przerwą. Dla drużyn kobiecych i wszystkich innych 2x20 min. z 10 minutową przerwą, w turniejach 2x15 minut z przerwą 10 minutową. Za zgodą obu kapitanów drużyn sędzia może skrócić czas przerwy.

Naczelnik Wydziału
(Brzósko Tadeusz)

Przewodniczący
Sekcji Piłki Ręcznej
(Kamiński Mieczysław)

Poz. 20.

KOMUNIKAT szkoleniowy nr 4/56

Sekcji Piłki Ręcznej WKKF

Siła i metodyka jej rozwijania u piłkarza ręcznego z uwzględnieniem rocznego planu pracy

Wraz z szybkością i wytrzymałością siła jest jedną z podstawowych cech sprawnościowych jakimi powinien odznaczać się piłkarz ręczny. Duże wymiary boiska powodują, że podania są wykonywane wielokrotnie na odległość kilkudziesięciu metrów, a rzuty z dalszej odległości (20—25 m) nie należą do rzadkości. Aby wykonać te elementy techniczne, należy dysponować odpowiednią siłą. Decyduje o niej odpowiednie umięśnienie zawodnika, a dokładniej określając grubość poprzecznego przekroju mięśnia. Według przeprowadzonych badań cm kwadr. poprzecznego przekroju mięśni odpowiada w zależności od stanu pobudzenia, maksymalnej sile 7—10 kilogramów to znaczy, że np. mięsień o powierzchni 5 cm kwadr. może podnieść 35—50 kg na wysokość 1 m. Stan pobudzenia zależny jest od układu nerwowego, dokładnie mówiąc od maksymalnej mobilizacji ilości włókien z których zbudowany jest mięsień (takim jaskrawym przykładem mobilizacji wszystkich włókien jest moment szału, w którym człowiek zdolny jest do wykazania siły, normalnie nie spotykanej u niego).

Chcąc zatem, aby piłkarze ręczni uzyskali odpowiednią siłę, powinniśmy doprowadzić ich umięśnienie do odpowiedniego rozrostu.

Oczywiście należy pamiętać o tym, aby nie doszło przy tym do przerostu mięśni co byłoby z dużą szkodą dla szybkości, która również jest naszym celem (np. ciężarowcy i zapaśnicy). Tak więc w pierwszym podokresie (podział taki jak przy wytrzymałości) który trwa od 1. XII. do 31. XII. praca nasza skierowana będzie na wyrobienie poszczególnych grup mięśniowych za pomocą ćwiczeń w większym stopniu statycznych niż dynamicznych (ćwiczenia siłowe statyczne polegają na wolnym ruchu przy raczej dużym obciążeniu, ćwiczenia dynamiczne na szybkim ruchu przy małym lub też bez obciążenia).

W drugim i trzecim podokresie ćwiczenia czysto siłowe, ustępują ćwiczeniom szybkościowym. Czwarty podokres zasadniczo nie uwzględnia momentów siłowych. Tylko w rozgrzewce dla podtrzymania tej cechy fizycznej, wprowadzamy kilka ćwiczeń.

Zasób ćwiczeń

I podokres — 1. XII. — 31. XII.

Najlepszym przyrządem na wyrobienie siły będzie sztanga. W wypadku gdy sekcja nie posiada jej, należy zastosować inne możliwe do przeprowadzenia ćwiczeń obciążenia (np. kilka żelaznych rur pustych lub wypełnionych o różnym ciężarze t.j.).

Ćwiczenia na mięśnie nóg

1. Przysiady ze sztangą.
2. Rwanie w wykroku prawą i lewą nogą (sztanga na ziemi, szybkie uniesienie jej na wyprostowane ręce nad głową z równoczesnym wykrokiem).
3. Podrzuty (sztanga na wysokości barków, ugięcie nóg i szybki wyprost, aby sztanga znalazła się na wyprostowanych rękach nad głową).

Ćwiczenia na mięśnie rąk

1. Wyciskanie sztangi (unoszenie z wysokości barków nad głową).
2. Unoszenie sztangi z ziemi nad głową ruchem zamachowym (wyprostowane ręce i nogi).
3. Wspinanie się po linie na samych rękach.
4. Ciężarki z uchwytami (hantle), skręty wyprostowanych poziomu ramion obciążonych ciężarkami.

Ćwiczenia na mięśnie brzucha

1. W leżeniu tyłem (nogi zaczepione o szczebel, lub trzymane przez współpartnera) unoszenie sztangi spoczywającej na wyprostowanych rękach za głową (stosować małe obciążenie)

Ćwiczenia na mięśnie grzbietu

1. Jak ćwiczenie Nr 2 na mięśnie rąk.
2. Rwanie w żabce (jak ćwiczenie Nr 2 na mięśnie nóg, z tym, że przy uniesieniu sztangi następuje rozkrok a nie wykrok).

Jak z powyższych ćwiczeń wynika podokres ten ma na celu wyrobienie siły wszystkich najważniejszych grup mięśniowych.

II. Podokres 1. I. — 15. II.

W ćwiczeniach zaczynamy stosować coraz mniejsze obciążenie przy coraz szybszym ruchu.

1. Sztanga — jak ćwiczenie w pierwszym podookresie z mniejszym obciążeniem a większą dynamiką.
2. Podnoszenie w palcach z ziemi kuli 4—7 kilowej, upuszczanie jej i chwytanie palcami w locie.

Piłki lekarskie

1. Wykrok, wypchnięcie piłki ręką prawą lub lewą do góry, chwyt w dwie ręce jej do partnera oburącz.

2. Przenoszenie piłki za głowę 2-ma rękami, rzut do góry, chwyt i podanie jak poprzednio.
3. Mały wykrok rzut półgórny do partnera (lewa, prawa).
4. Uniesienie piłki oburącz do góry, skłon w dół, ponowny wznos i rzut nad głową do partnera.
5. Rozkrok, uniesienie piłki oburącz do góry, skłon w dół i wyrzut piłki oburącz z dołu z równoczesnym wyprostem ciała.
6. Wykrok, rzut półgórny boczny oburącz.
7. Jak poprzednio rzut dolny boczny.
8. W rzędzie w rozkroku, odległość 1 m piłka przechodzi z rąk do rąk podawana w tył raz nad głową raz między nogami.
9. Siad rozkroczny, rzut półgórny prawą i lewą.
10. Siad rozkroczny rzut oburącz znad głowy.
11. Siad rozkroczny, rzut półgórny boczny.
12. Siad płaski piłka trzymana oburącz nad głową, przejście do leżenia przewrotnego tyłem, dotknięcie piłki stopami i powrót do siadu z równoczesnym rzutem piłki do partnera.
13. Siad płaski z oparciem się rękami do podłoża, chwyt piłki stopami, skurcz nóg i wyrzut do partnera.
14. Siad płaski, chwyt piłki stopami, przejście do leżenia tyłem z nakryciem się nogami, z równoczesnym przeniesieniem piłki na wyprostowane ręce, szybki powrót do siadu z równoczesnym wyrzutem piłki do partnera.
15. Leżenie tyłem, chwyt piłki stopami, uniesienie nóg w pion i przenoszenie ich w prawo i lewo.
16. Przejście po równoważni z piłką nad głową.
17. Seria wyrzutów piłki jak najwyżej w górę i łapanie ich oburącz.
18. Piłka nad głową na wyprostowanych rękach, skłony boczne w rozkroku.
19. W leżeniu przodem w poprzek ławeczki na udach, współćwiczący trzyma za stopy, piłka przed głową na wyciągniętych rękach, unoszenie i opuszczanie rąk z piłką oraz tułowia.
20. To samo w leżeniu tyłem.

III-ci podokres 16. II. — 10. III.

1. Rzuty piłkami uszatymi jednorącz prawą i lewą (mogą być 2 kg. kule).
2. Jak wyżej rzuty boczne (jak dyskiem).
3. Na materacach. Z mostku przechodzenie przy pomocy współćwiczącego do stopnia na rękach lub na nogach.
4. Przerzuty na rękach bokiem lub w przód.
5. Dwóch współćwiczących — plecami do siebie, chwyt za wyprostowane ręce i przerzut współćwiczącego przez plecy, do stani na nogach.
6. Rzuty granatem.

Jak widzimy w trzecim podokresie przechodzimy poprzez ćwiczenia siłowo-szybkościowe do ćwiczeń w których specjalnie podkreślana jest szybkość. Jest to wyraźnym dowodem na to, że praca nad siłą jest jakby odskocznią dla szybkości. Potwierdza to również fakt, że rozwijanie jednej cechy wpływa korzystnie na doskonalenie innych, co potwierdzi się w dalszych wywodach.

W czwartym podokresie oraz w okresie rozgrywek podtrzymujemy siłę stosując w rozgrzewce kilka ćwiczeń siłowo-dynamicznych.

Szybkość i metodyka jej rozwijania u piłkarza ręcznego z uwzględnieniem rocznego planu pracy

Jedną z głównych cech fizycznych jakimi winien charakteryzować się piłkarz ręczny jest szybkość. Rozróżniamy dwie szybkości, ruchową oraz biegową. Pierwsza polega na szybkim wykonaniu ruchu (szybkie podanie, rzut, zwód itp.), co ma duże znaczenie wobec przeciwnika i stanowi moment zaskoczenia, druga pozwala na pokonanie przestrzeni w jak najkrótszym czasie i jest cechą ściśle wymierną dającą się bardzo dokładnie określić (jeden przebiegnie 100 m w czasie 11,5 sekund inny w 13 sekund).

Jest rzeczą wiadomą, że nie wszyscy zawodnicy posiadają tą samą szybkość, lub też będą mogli ją osiągnąć w takim stopniu w jakim chcieliby to uczynić. Będzie to ściśle zależeć od sprawności układu nerwowego t.zn. od ilości bodźców dochodzących do mięśni w określonej jednostce czasu i od budowy mięśni. O ile wytrzymałość pracy mięśniowej będzie zależała od dużej ilości sarkoplazmy w mięśniach (t.zw. „mięśnie czerwone") — patrz rozwój wytrzymałości o tyle szybkość łączy się ściśle z ilością białych włókien zwanych miofibryll (miofibryll to substancja białkowa o białym zabarwieniu). Od tych włókien mięśni nazywają się popularnie „mięśniami białymi". Charakteryzują się one szybkimi i silnymi skurczami, ulegają jednak prędko zmęczeniu. Oprócz tego szybkość mięśni będzie zależała od długości anatomicznej mięśni (im dłuższy tym szybszy) i od rozciągnięcia mięśni.

Suma tych właściwości będzie decydowała o tym, że dany osobnik posiadał będzie większą szybkość wrodzoną. Oczywiśce decydującym momentem jest budowa anatomiczna mięśni. Szybkość da się poprawić, ale poprawa ta będzie wynikiem nie szybszej pracy mięśni bo tego zasadniczo zmienić się nie da, lecz wynikiem lepszej techniki biegu i lepszej koordynacji ruchowej, co zależeć z kolei będzie od poprawy ogólnej sprawności. W tym też kierunku winna skierowana być praca. Bazą na której pracujemy nad szybkością będzie siła, dlatego też rozwój cechy fizycznej omówiony został poprzednio. W tym miejscu należy podkreślić, że praca nad jedną z cech fizycznych powoduje automatycznie podnoszenie się poziomu u pozostałych, bo wszystkie prawie cechy pozostają ze sobą w ścisłej współzależności. Np. praca nad siłą i szybkością poprawi wytrzymałość. Praca nad wytrzymałością jest fundamentem dla szybkości, szybkość bazuje na sile i.t.d. Jak z tego widać rozwijanie się jednej z cech wpływa w większym lub w mniejszym stopniu na pozostałe.

Zaletą świadczącą o wysokich kwalifikacjach trenera będzie umiejętność doboru w poszczególnych okresach i treningach, z podanych ćwiczeń takich, które uwzględniając niedociągnięcia zespołu potrafią podnieść go na odpowiedni poziom. Te wszystkie przypadkowe raczej dobory ćwiczeń w części sprawnościowej, w większości wypadków do dzisiaj stosowane, spełniają tylko połowicznie swoje zadania i wyniż ich nie jest odzwierciedleniem możliwości sprawnościowych poszczególnych zespołów. Ze sprawnością łączy się ściśle technika i taktyka, w sumie więc braki sprawnościowe są stosowane, spełniają tylko połowicznie swoje zadania i wynik

Przechodząc po tych dagresjach do właściwego tematu należy zaznaczyć, że prace nad wyrobieniem szybkości, którą chcemy posiadać w momencie rozpoczęcia rozgrywek rozłożona została na 4 podokresy, tak samo jak miało to miejsce przy omawianiu poprzednich cech.

Do ogólnych zadań w pracy nad szybkością należy:

1. Poprawa ogólnej sprawności.
2. Rozwój siły, szybkości i skoczności.
3. Opanowanie i doskonalenie techniki biegu.

I podokres 1. XII. — 31. XII.

W podokresie tym nasilenie treningu czysto szybkościowego jest stosunkowo nie duże.

Obecnie buduje się fundament do treningu typowo szybkościowego. Szczególnego znaczenia nabiera w tym okresie wyrobienie dynamicznej siły i sprężności całego ciała. Środkami do tego są:

1. Ćwiczenia gimnastyczne ogólne i zwiększające szybkość.
2. Ćwiczenie z przyborami (piłki lekarskie, skakanki).
3. Akrobatyka i ćwiczenia zwinnościowe.
4. Ćwiczenia ze sztangą i ciężarami.
5. Biegi, skoki z miejsca i z rozbiegu (wszystkie rodzaje).

Zasób ćwiczeń wpływających na rozwój szybkości

1. Szybkie krążenie ramion w tył i wprzód.
2. Bardzo szybkie przysiady i wyprosty (na całych stopach).
3. Podskoki z różnorodnymi ruchami nóg w powietrzu.
4. Różnorodne wymachy nóg w przód i w tył, imitacja przenoszenia nogi nad płotkiem itd.
5. W oparciu o ścianę wysokie wznosy kolan pod klatkę piersiową.
6. Ćwiczenia rozciągające mięśnie nóg, skłony w marszu, biegu, wysiadzie płaskim, wysiadzie płotkarskim (w przód i w tył itd.).
7. Szybkie skręty i krążenia tułowia.
8. Ćwiczenia wzmagające mięśnie brzucha i grzbietu:
   a) w staniu opady i skłony tułowia ze sztangą na barkach,
   b) w leżeniu tyłem, skurcze i wyprosty nóg, nożyce pionowe, poziome, krążenie nóg, skurcze nóg pod klatką piersiową, nakrywanie się nogami i powolny powrót do leżenia,
   c) na drabinkach w zwisie tyłem — unoszenie kolan (z obciążeniem) pod klatkę piersiową, poziomki, dotykanie palcami nóg szczebli nad uchwytem.
9. W leżeniu przodem — uginanie nóg w stawach kolanowych z oparciem współćwiczącego.
10. W leżeniu tyłem uginanie i wyprosty nóg z oparciem współćwiczącego.
11. Rower — ze stosowaniem szybkości.
    — z oparciem współćwiczącego.

Podane ćwiczenia nie wyczerpują wszystkich możliwych odmian. W okresie tym oprócz ćwiczeń ogólnych, specjalnych i biegowych dla wzmocnienia siły i sprężności nóg stosuje się dużo skoków lekkoatletycznych.

II podokres 1. I. — 15. II.

II podokres jest kontynuacją podokresu poprzedniego.

W drugiej połowie tego okresu zajęcia mają wyraźniejszy charakter siłowo-dynamiczny. Stopniowo zwiększa się szybkość i dynamikę wszelkiego rodzaju ćwiczeń. Ćwiczenia o małej dynamice i szybkości stopniowo ustępują miejsca ćwiczeniom typowo sprinterskim. Dotąd zwiększaliśmy stopniowo ilość ćwiczeń siłowych i stopniowaliśmy ich obciążenia.

Odtąd zmniejszamy obciążenia (np. stosujemy lżejsze przyrządy i ciężary) przy równoczesnym zwiększaniu szybkości wykonywanych ćwiczeń, ćwiczenia sprinterskie w sensie biegowym zaczynają zajmować coraz więcej miejsca, a czas ich trwania stopniowo zwiększa się. Zaczynamy teraz stosować ćwiczenia wyrabiające wytrzymałość szybkościową przez zwiększenie czasu trwania ćwiczeń biegowo-sprinterskich i włącznie do treningu powtarzanych biegów tempowych, których dystans i szybkość będzie zależeć od ogólnego i specjalnego przygotowania oraz od stanu wytrenowania. Szybkość tych biegów będzie stopniowo zwiększać się. Ilość powtórzeń również będzie różna w zależności od przygotowania. Jako średnią można podać 4 x 400 m z kilkuminutowymi przerwami.

Ćwiczenia biegowo-sprinterskie na II podokres

1. Obszerna praca ramion (jak w biegu) ze stopniowaniem szybkości aż do mety.
2. Wysokie naprzemianstronne wznosy kolan z obciążeniem (sztang, worek z piaskiem).
3. W marszu — w każdym kroku wysoki wznos kolana z obszerną pracą ramion (zwrócić uwagę na wyprost i wpięcie na nodze postawnej).
4. W biegu — co trzeci krok wysoki wznos kolana z obszerną pracą ramion, po wznosie bardzo szybkie postawienie nogi z przyśpieszeniem biegu.
5. Marsz z oporem współćwiczącego, intensywne prace nóg i obszerna praca ramion (współćwiczący oporuje składając ramiona na barkach ćwiczącego).
6. To samo w biegu (lżejszy opór) krótkie kroki całkowity wyprost nogi z krocznej.
7. Półskiping — (drobny sprężysty i krótki krok, lekkie wznoszenie kolan i przy stawianiu nogi — wyprost z przejściem na całą stopę).
8. Skiping — (praca bardzo intensywna i dynamiczna) wysoki wznos ramion, lekkie wychylenie ciała w przód, biodra wysoko — całkowity wyprost nogi przy odbiciu).
   a) w miejscu
   b) z lekkim posuwaniem się w przód, w krótkie kroki
   c) w przód na sygnał skiping w tył na następny sygnał znów w przód i.t.d.
9. Bardzo szybki bieg z oporem o ścianę.
10. Ze skipingiem w miejscu na sygnał start do biegu 15 — 20 m.
11. To samo ze skipingu z posuwaniem się w przód.
12. To samo ze skipingu z posuwaniem się w tył.
13. Na sygnał start z różnorodnych pozycji — (siad płaski skrzyżny, leżenie przodem, tyłem w podporze).
    — z przejściem do biegu z maksymalną szybkością (można nadać formy gry).
14. Starty niskie na 15 — 20 m.
15. Różnorodne sztafety.

III-ci podokres 16. II — 10. III.

Jest on systematyczną kontynuacją okresu poprzedniego z tym, że treningi przenosi się coraz bardziej w teren. Dużo miejsca mają ćwiczenia gimnastyczne o małej szybkości, ćwiczenia z przyborami i ze sztangą. Duży akcent kładzie się na trening wytrzymałości szybkościowej — teraz skraca się dystans tempówek przy równoczesnym zwiększeniu szybkości ich przebiegania. W tym okresie tempówki dajemy na dystansie 150 m i powtarzamy je 6-krotnie. Od czasu do czasu można odbywać krótkie biegi przełajowe.

IV-ty podokres 11. III. — 31. III.

IV podokres to dalsze doskonalenie wytrzymałości szybkościowej i szybkości. Zwiększa się ilość powtórzeń biegów tempowych (wraz ze skracaniem dystansu). Ćwiczenia ogólnorozwojowe stosuje się teraz już tylko w rozgrzewce. Dla zwiększenia szybkości stosuje się biegi powtarzane na krótkich dystansach np. 15 x 20 m — starty na 15 — 20 m na pełną szybkość, biegi z wyłączeniem, z przyśpieszeniem, biegi po skłonie, biegi z handikapem (z doganianiem). W okresie

rozgrywek szybkość podtrzymujemy stosując w czasie treningu biegi powtarzalne na krótkich dystansach w mniejszej ilości niż miało to miejsce w IV-tym podokresie (np. 5 — 8 x 10 — 20 m).

Rozbicie pracy nad szybkością na okres przygotowawczy poprzedzający rundę jesienną nie jest podane, gdyż okres ten jest ze względu na przypadające obozy i urlopy trudny do uchwycenia, tak, że trener ma obowiązek, uwzględniając warunki swojej drużyny, przygotować plan pracy szybkościowej wykorzystując w nim podaną wyżej metodykę.

Na końcu należy zwrócić uwagę na jeden znamienny fakt. Porównując IV-ty a nawet i III okres z pracy nad wytrzymałością, z tymi samymi okresami rozwijania się szybkości, dochodzimy do wniosku, że kierunek zasadniczej pracy nad tak zwaną szybkością wytrzymałościową (lub wytrzymałością szybkościową) zbiega się i prowadzi do jednego celu, a mianowicie do wielokrotnych startów lub zrywów, przeplatanych lekkim biegiem lub rzadziej marszem.

Sekcji Piłki Ręcznej
Rada Trenerów

Cena pojedynczego numeru: 3.— zł.

Adres Redakcji: Redakcja Biuletynu Sportowego WKKF. Szczecin, al. Wojska Polskiego 72. — Konto Redakcji: PKO Szczecin Nr 10-9-78. — Warunki prenumeraty na rok 1956: rocznie zł 72,— ; półrocznie zł 36,— ; kwartalnie zł 18,—.

Szcz Zakł. Graf. ul. Krzysztofa 7. 432 19.1.56 800 A4x2 p. d. kl. 8 50 g X-7-565